

EMERGENCIAS DE SALUD PÚBLICA

Su guía de preparación



**Wisconsin Department of Health and Family Services
Division of Public Health**

2004

Mensaje del Gobernador Jim Doyle



A todos los residentes de Wisconsin:

Durante los últimos tres años nuestro país ha visto cambios inimaginables. Nuestras vidas han cambiado. Nuestras prioridades han cambiado. Y nuestro estado y gobiernos locales han respondido a las necesidades de los cambios.

En el año 2004, yo establecí el Plan “Wisconsin Homeland Security Strategic Plan” (Plan de Wisconsin para Estrategia de Seguridad de la Patria), con objeto de coordinar la capacidad de respuesta de todos los condados y municipalidades del estado, para asegurar apoyo regional en caso de una emergencia y para desarrollar sistemas de comunicaciones a nivel estatal. Este plan guía las prioridades y actividades financiadas por subvenciones de “Federal Public Health and Hospital Preparedness” y la subvención de “Homeland Security”.

La División de Salud Pública de Wisconsin, junto con muchos de sus asociados públicos y privados ha estado trabajando para asegurar una respuesta rápida, eficiente y coordinada a las emergencias de salud pública. Aunque la amenaza de bioterrorismo ha sido la fuerza impulsora de estos planes de respuesta, estos planes son también igualmente eficientes en cualquier emergencia de salud pública, ya sea el resultado de clima violento, del brote de una enfermedad inesperada o un accidente de material peligroso que pudiera poner en peligro a la comunidad.

Esta guía se ha diseñado para darles a los lectores una visión general de algunas de las preparaciones que han hecho las agencias del estado de salud pública local. También explica lo que usted debe saber con el fin de ayudar a protegerse usted y su familia. En caso de una emergencia, las personas bien informadas y preparadas de nuestras comunidades podrán pensar en forma racional y actuar rápidamente.

Como su gobernador, yo he trabajado para asegurar un plan de respuesta eficaz en una emergencia para todos las personas en Wisconsin. La División de Salud Pública de Wisconsin y sus valiosos asociados han desarrollado programas y recursos de información para que ustedes sepan como estar sanos, salvos y seguros en caso de una emergencia. Espero que esta información les sea útil al considerar su propio plan de salud y seguridad para usted y su familia.

A handwritten signature in black ink that reads "Jim Doyle". The signature is fluid and cursive.

Jim Doyle

¿Qué es una emergencia de salud pública?

En esta guía usted aprenderá cuáles son los diferentes tipos de emergencias, cómo puede protegerse usted y a su familia, cómo promover un ambiente seguro en su hogar y cómo buscar más información.

Desastres Naturales

En Wisconsin, un desastre natural podría ser clima severo; por ejemplo tornados, lluvias fuertes, inundaciones, rayos y relámpagos o tormentas de nieve. Ahora es el momento de planificar para responder a estas emergencias.

Tormentas: Es importante entender la diferencia entre una advertencia y una alerta de clima peligroso.

- Una advertencia de clima peligroso significa que el clima puede ponerse peligroso.
- Un alerta de clima peligroso significa que la tormenta ya se ha formado y está en camino – protéjase o busque refugio seguro inmediatamente.

Escuche y busque información de las últimas noticias del tiempo. Prepárese para evacuar si fuese necesario. Aléjese de las ventanas y puertas. Tenga listo un botiquín de emergencia. El lugar más seguro para evitar una tormenta es dentro de un edificio seguro o casa de construcción sólida.



Tormenta de nieve:: El pronóstico del tiempo a menudo da un aviso completo para prepararse para una tormenta de nieve inminente. En ese caso, es sumamente beneficioso tener velas, linternas, radio que funcione con pilas, teléfono celular y, si es posible, un generador ya que los servicios de electricidad y teléfono tal vez sean desconectados por varios días o semanas.



Inundación: Vaya de inmediato y rápidamente a terrenos altos. ¡La fuerza de seis pulgadas de agua en movimiento rápido puede golpearle y hacerle perder el equilibrio! Si el agua de la inundación sube alrededor de su automóvil, salga inmediatamente y vaya a un terreno alto. Un automóvil se puede desplazar rápidamente con sólo dos pies de agua en movimiento.



Tornados: Si usted recibe un alerta de tornado, busque refugio inmediatamente. Si está en su automóvil, deténgase. Salga del automóvil y acuéstese en el suelo con la cara hacia abajo en un lugar bajo. Cubra su cabeza y espere hasta que pase el tornado. En la casa, vaya al sótano, a un refugio para tormentas o a un cuarto cerca del centro de la casa. Dentro de una casa o de otro edificio público, vaya al interior, de preferencia en el espacio de las escaleras o pasillos.

Planifique con anticipación sus viajes de invierno:

- Mantenga el tanque de gasolina casi lleno para evitar el hielo en el tanque y en los tubos de gasolina.
- Infórmele a otra persona su horario y rutas principales y alternativas.

Si se encuentra en su vehículo durante una tormenta de invierno:

- Permanezca en su automóvil o camión; es muy fácil desorientarse cuando hay viento con nieve y hace frío.
- Haga funcionar el motor por unos 10 minutos cada hora para tener calefacción. Abra un poco la ventana para que entre aire fresco y evitar envenenamiento con monóxido de carbono. Asegure que el tubo de escape no esté bloqueado.
- Asegure de que su persona sea visible para los rescataores. Encienda la luz interior en la noche cuando el motor funciona. Ate algo de color (de preferencia rojo) en la antena o puerta. Levante la cubierta del motor del automóvil para indicar que tiene problemas después que deje de caer la nieve.
- Haga ejercicios de vez en cuando moviendo vigorosamente los brazos, piernas, dedos de las manos y de los pies para que la sangre circule y su cuerpo se mantenga caliente.

Prepárese con anticipación para las tormentas de invierno en su casa:

En el interior de su casa o de otros edificios:

- Quéedese adentro. Si calefacciona su casa con calor alternativo de una chimenea, estufa de madera, calentador de espacio, etc., tome medidas de precaución contra incendio y ventile adecuadamente para evitar envenenamiento con monóxido de carbono. El gas del monóxido de carbono es incoloro y sin olor.
- Si usted no tiene calefacción, cierre los cuartos que no usa. Ponga toallas o trapos en las ranuras debajo de las puertas. Cubra las ventanas en la noche.
- Coma y tome líquidos. La comida da energía al cuerpo y produce su propio calor. Mantenga su cuerpo con abundante líquido para evitar deshidratación.
- Use varias capas de ropa floja, liviana y abrigadora. Remueva las capas de ropa para evitar exceso de calor, sudor y como consecuencia enfriamiento.

Prepare un paquete de emergencia para el automóvil en el invierno:

- Cobijas /bolsas para dormir
- Linternas con baterías adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
- Cortaplumas
- Alimentos altos en calorías que no se descompongan
- Ropa adicional para mantenerse seco/a
- Saco con arena o piedrecillas pesadas
- Pala
- Limpiador para raspar el parabrisas y escobillas
- Juego de herramientas
- Cordel para arrastre
- Cables para conectar la batería
- Envase con agua
- Compás y mapas de caminos

¿Qué es una emergencia de salud pública?

A menudo pensamos en “**salud pública**” solamente en términos de brotes de enfermedades y clínicas para las inmunizaciones. Ciertamente la influenza y otras enfermedades contagiosas, además de otras enfermedades menos comunes como el West Nile Virus (virus del Oeste del Nilo) y SARS (síndrome respiratorio agudo grave, por sus siglas en inglés), causan preocupación inmediata. Aunque la influenza es común, muchas personas se olvidan que puede ser fatal. Históricamente, muchas más personas han muerto a causa de influenza y de sus repercusiones que de cualquier otra enfermedad. (Vea la página 3).

Durante muchos años, el departamento de salud pública local ha estado trabajando con hospitales, clínicas y otros proveedores médicos con objeto de prepararse para emergencias de salud pública usuales – o inusuales – que puedan ocurrir. Algunas de estas emergencias podrían ser incidentes de clima peligroso o alimentos o agua potable contaminados. Otros peligros podrían ser el derrame o fugas accidentales de productos químicos. El trabajo de salud pública y sus esfuerzos de planificación nos preparan para todos estos tipos de emergencias. En los últimos años nos hemos dado cada vez más cuenta de la posibilidad de amenazas de terrorismo.



Una amenaza biológica puede ser la liberación deliberada o accidental de gérmenes u otros agentes biológicos que pueden causar enfermedad. Muchos agentes se pueden inhalar, penetrar a través de un corte en la piel o se pueden comer y enfermar a la persona. Algunos agentes biológicos tales como ántrax no son contagiosos. Otros, como el virus de la viruela, pueden resultar en enfermedades que se contagian de una persona a otra.



Una amenaza química puede ser la liberación deliberada o accidental de un gas, líquido o sólido tóxico que puede envenenar a la persona y al medio ambiente.

Los agentes químicos se pueden liberar deliberadamente mediante bombas; dispersados desde aviones, buques o vehículos; o usados como líquido. **Los derrames de productos químicos peligrosos también pueden ser accidentales**, por ejemplo, si se derrama un producto doméstico como cloro o si hay una fuga de desechos peligrosos. Los productos químicos peligrosos pueden tener un efecto inmediato o efecto retardado que puede tardar horas o días.

En caso de una amenaza, los funcionarios de salud pública se preocuparán de proporcionar información sobre lo que usted debe hacer. A veces se podría tardar un tiempo en determinar exactamente cuál es la enfermedad, cómo deberá tratarse y quién corre peligro. Es importante mirar la televisión, escuchar radio o buscar en Internet noticias oficiales después del evento para determinar:

- El nivel del peligro
- Qué tipo de peligro puede existir
- Dónde conseguir medicamentos o vacunas, si fuese necesario
- Dónde pedir ayuda médica o refugio.



Una amenaza radiológica puede ser una emergencia en una planta de energía nuclear, el uso de un arma nuclear pequeña o hacer explotar una “bomba sucia” (dirty bomb). Una bomba sucia contiene un explosivo que podría diseminar material radioactivo en un área determinada. Los residentes que viven dentro de un radio de 10 millas de una planta de energía nuclear deben conocer las rutas de evacuación establecidas para su área.

En caso de una amenaza radiológica, piense en el tipo de protección, la distancia y el tiempo.

- **Protección:** Una protección gruesa, por ejemplo muralla de concreto entre usted y el material radioactivo, disminuirá su exposición a la radiación.
- **Distancia:** Mientras más lejos esté usted de la explosión y polvillo radioactivo, menor será su exposición.
- **Tiempo:** Disminuyendo el tiempo de exposición también se reduce su riesgo.

Si usted necesita alejarse de los alrededores o le indican que debe evacuar, hágalo de inmediato y:

- Lleve sus provisiones de emergencia y medicamentos recetados.
- Viaje por rutas especificadas por las autoridades locales.

Si las instrucciones indican que hay que quedarse en el interior y no evacuar, usted debe:

- Cerrar y poner cerrojo a las ventanas y puertas.
- Apagar los sistemas de ventilación, agua y gas.
- Sellar los espacios debajo de las puertas y ventanas.
- Permanecer adentro hasta que las autoridades digan que es seguro salir.

Si usted sospecha que agentes químicos o biológicos han entrado en su casa, vaya a un cuarto seguro en el interior de la casa o en un piso más alto si es posible. Los agentes peligrosos que entran en una casa caen y se acumulan en los niveles bajos. En caso de que vapores peligrosos entren en la casa, cubra su nariz y boca con un paño para obtener una mínima protección respiratoria.

La influenza pandémica de 1918

Era el otoño de 1918. La población de Wisconsin, junto con la del resto del país, miraba esperanzadamente como el ejército aliado avanzaba hacia Alemania y se vislumbraba el fin de la Primera Guerra Mundial. Mientras la gente ponía su atención en los titulares dramáticos, un asesino invisible se esparcía calladamente a través de todo el mundo. Al final de esta epidemia, la influenza se había llevado más vidas de las que se perdieron en la guerra.

La influenza infectó a más de 100,000 residentes de Wisconsin entre septiembre y diciembre de 1918. Los soldados que vinieron a sus hogares con licencia y regresaron a sus unidades en Europa, llevando con ellos el virus altamente contagioso. Gradualmente, la gente se dio cuenta que la causa de muertes indicada en los obituarios no era relacionada con las batallas, sino a causa de la influenza. En este país, la gente con aparente buena salud colapsaba súbitamente y moría dentro de horas. Muchos individuos infectados trataban de resumir sus actividades normales antes de mejorarse totalmente de la enfermedad y desarrollaban una pulmonía fatal.

Esta fue una pandemia masiva – un brote de enfermedad mundial. Hacia el final de 1918, 20 millones de personas de todo el mundo habían muerto de la influenza o de su consecuencia – la pulmonía. Los doctores, enfermeras y voluntarios trabajaban horas extras; los empresarios de casas funerarias estaban igualmente muy ocupados.

Los líderes de salud pública reconocieron la crisis que estaba ocurriendo. Como respuesta, la Junta de Salud del Estado de Wisconsin prohibió las



El gimnasio de la Universidad Estatal de Iowa convertido en enfermería de emergencia en 1918 para hacer frente a la ola de pacientes con influenza. Fuente: Smolan, Rick & Phillip Moffit, *Medicine's Great Journey: One Hundred Years of Healing* (Boston: Little, Brown & Co., 1992)

Se recomienda aplicar la vacuna de la influenza primero a las personas que tienen alto riesgo de contraer complicaciones de la influenza. Esto incluye, pero no se limita a:

- Personas de 65 años de edad y mayores;
- Residentes de hogares de ancianos y otras instituciones de cuidado crónico que hospedan a personas de cualquier edad que tienen alguna condición médica crónica;
- Adultos y niños que tienen trastornos crónicos de pulmón o corazón, incluyendo asma;
- Adultos y niños que han requerido visitas médicas regulares u hospitalización durante el año anterior a causa de enfermedad metabólica crónica (incluyendo diabetes mellitus), trastorno renal, hemoglobinopatía o inmunosupresión (incluyendo inmunosupresión causada por medicamentos o por el virus de inmunodeficiencia humano (VIH));
- Niños y adolescentes (de 6 meses a 18 años) que reciben terapia con aspirina a largo plazo y, por lo tanto, corren el riesgo de desarrollar el síndrome de Reye's después de la infección de influenza;
- Mujeres que quedarán embarazadas durante la estación de la influenza; y
- Niños de 6 a 23 meses de edad.

reuniones públicas en el interior de edificios. Aún a las iglesias y a las escuelas se les ordenó que permanecieran cerrados. Los funcionarios de salud pública recomendaron a los residentes cubrirse la boca al toser o estornudar, evitar las muchedumbres y mucho descanso. Se obligó a cumplir estrictamente las leyes de expectoración en público y también se aconsejaba que las personas no se besaran ya que era demasiado peligroso.

Los residentes de Wisconsin entendieron la necesidad de estas duras medidas y, con pocas excepciones, las cumplieron. Algunas personas prefirieron tener un pensamiento positivo o comprar remedios caseros, tales como “reconstructores de sangre”, distintas formas de licores y también polvo de leche malteada.

Como resultado de la Primera Guerra Mundial, las comunidades ya estaban bien organizadas en grupos de voluntarios. Esto resultó ser de gran valor durante la epidemia de influenza. Los ciudadanos voluntarios hicieron de todo, desde usar sus vehículos personales como ambulancias hasta dedicarse a las labores agrícolas cuando sus vecinos estaban enfermos. A pesar de sus esfuerzos

continúa en la página 8

¿Qué hacen los departamentos de salud para prepararse?

Su departamento de salud estatal, local o de tribu tiene preparado y ha practicado procedimientos de respuesta de emergencia coordinados con otros asociados a nivel estatal y local. Entre los grupos que responden a estas emergencias se incluye la policía, bomberos, servicios médicos de emergencia y personal de manejo de emergencias. En colaboración conjunta, nos podemos comunicar rápidamente y responder eficazmente en caso de una amenaza de salud u otro evento de emergencia.

Mediante subvenciones federales proporcionadas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), los departamentos de salud pública y hospitales contrataron personal para fortalecer programas de respuesta en caso de eventos de bioterrorismo, brotes de enfermedades y otras amenazas de salud pública. El enfoque de planificación ante “Todo Tipo de Amenaza” cubre emergencias múltiples incluyendo incidentes relacionados al clima, brotes de enfermedades graves, derrame de material peligroso, contaminación de alimentos o agua y amenazas o eventos relacionados con bioterrorismo.

Entre algunos de los sistemas que funcionan ahora se incluye:

- Suministro Estratégico Nacional de vacunas y otro equipo médico de emergencia que puede llevarse rápidamente al lugar donde ocurra algún desastre mayor.
- Acuerdos entre condados y estados vecinos para compartir recursos en caso de una emergencia.

- Identificación previa de trabajadores voluntarios con experiencia en campos relacionados a la salud que puedan ser contactados rápidamente y movilizados en caso de una emergencia de salud.
- Todos los médicos, enfermeras, hospitales, clínicas y departamentos de salud están alertas durante las veinticuatro horas para observar síntomas de enfermedades sospechosas de modo que puedan reportar rápidamente los casos, prevenir el contagio de la enfermedad y proteger la salud del público.
- Los departamentos de salud pública han identificado personas de la comunidad, por ejemplo, ancianos, discapacitados física o mentalmente y personas que no hablan inglés, que pueden necesitar ayuda especial en una emergencia.
- El “Wisconsin State Laboratory of Hygiene” ha expandido su capacidad de detectar signos de terrorismo potencial y está trabajando con una red de otros 123 laboratorios a nivel estatal para desarrollar una red de respuesta rápida a emergencias de salud pública.
- Un sistema de manejo de aprendizaje con base en Internet ofrece cursos y seguimiento de entrenamiento para la fuerza laboral de salud pública permitiéndoles adquirir mayor conocimiento a través de sus experiencias actuales.



Una enfermera de salud pública en el Bad River Tribal Health Center (Centro de Salud de la Tribu Bad River) en Odanah, Wisconsin, vacuna contra enfermedades infantiles. El año pasado más de mil niños de las 11 tribus de Wisconsin recibieron servicios de salud de parte de los Centros de Salud de Tribus (Tribal Health Centers). Otros servicios incluyen exámenes y educación a las madres que tienen hijos por primera vez además de varios servicios de salud a miembros de la comunidad de todas las edades.

¿Cómo puede prepararse usted?

En una emergencia, las agencias de respuesta y los departamentos de salud pública manejarán la crisis y confiarán en que el público seguirá las instrucciones de emergencia y reaccionará en forma rápida.

Algunas maneras en que usted puede prepararse para una emergencia:

- Sepa dónde y cómo obtener información en caso de una emergencia. Tenga por lo menos un radio que funcione con batería en caso de que se corte la luz.
- Asegure que las vacunas de su familia están al día incluyendo vacunas contra pulmonía de familiares de edad avanzada. Si tiene dudas, consulte con su proveedor médico.
- Si hay una emergencia no salga inmediatamente de la casa. A veces es más seguro permanecer en el lugar donde se encuentra. Escuche las instrucciones de la televisión o radio.
- No se olvide de los vecinos, amigos o familiares que puedan necesitar ayuda en una emergencia. Sepa como avisar a otras personas si usted no puede ayudarles.
- Tal vez usted quiera guardar en su casa artículos de emergencia, tales como comida, agua, comida para mascotas y medicinas. Si lo hace, hay muchos folletos que sugieren lo que pueda necesitar. Para información más detallada, consulte con el departamento de salud local o tribu o la Cruz Roja local.
- Tenga un plan para su familia en caso de una evacuación. Planifique un lugar de reunión y a qué familiares o amigos debe notificar. Sepa quien recogerá a los niños en la escuela o guardería infantil.
- Después de una emergencia mantenga a los niños y animales domésticos dentro de la casa. Peligros tales como alambres eléctricos vivos, viaductos inundados y contaminación permanecen por largo tiempo después que termina la emergencia inmediata.
- Familiarícese con los procedimientos de emergencia de la escuela o guardería. Sepa dónde llevarán a los niños en caso de una emergencia.
- Esté alerta de los peligros ambientales o de incendio alrededor de su propiedad. El departamento de salud tiene folletos y otra información impresa que puede ser útil para identificar estos peligros.
- Todos los adultos en su casa deben saber cómo desconectar la luz, el agua y gas en caso de emergencia.
- Tenga un extintor de incendios y sepa cómo y cuándo usarlo. Revise la fecha de vencimiento para asegurar que está funcionando. Si tiene dudas, dirija sus preguntas al departamento de bomberos.
- Asista a una clase de resucitación cardiopulmonar (CPR en inglés) y de primeros auxilios para saber qué hacer en una emergencia. El departamento de salud local o la oficina de la Cruz Roja pueden darle más información.
- Finalmente, reconozca su responsabilidad personal de mantener un estilo de vida sana, para su bienestar y como ejemplo para sus hijos y sus seres queridos. Si el fumar, el exceso de alcohol o comida no le permiten participar plenamente en su vida, tal vez sea ahora el momento de dar vuelta esa página. El departamento de salud local puede darle información para ayudarle a comenzar ese nuevo estilo de vida.



Photo courtesy of AFP news, UK

¿Cómo puede prepararse usted?

DESPUÉS DE OCURRIR LA EMERGENCIA

Durante y después de una emergencia es importante mantener la calma. Aún después del evento, podría haber todavía otros peligros. Lo que pareciera una distancia o lugar seguro, tal vez no lo sea. Permanezca escuchando la estación local de emergencia y siga el consejo de profesionales expertos. A menos que le digan que hay que evacuar, aléjese de los caminos para dejar acceso a los vehículos de emergencia. Lo que usted haga enseguida puede salvar su vida y la vida de otros.

- Mantenga la calma y ayude a los familiares o vecinos que puedan correr peligro si se exponen a exceso de frío o de calor.
- Busque una linterna con pilas para usar hasta que vuelva la electricidad. No use velas – pueden causar incendio.
- Apague el equipo eléctrico sensible, como por ejemplo computadoras, VCR y televisión para prevenir daño cuando se restablezca la electricidad.
- Apague los artefactos grandes eléctricos y a gas que estaban encendidos cuando se apagó la electricidad. Esto sirve para prevenir exceso de energía cuando se restablece la electricidad.
- Deje las puertas del refrigerador, heladera o congelador cerradas durante el mayor tiempo posible para mantenerlos fríos.
- No use la estufa de cocinar para calefaccionar su casa – esto puede causar un incendio o escape de gas fatal.
- Si tiene que manejar, hágalo con extremo cuidado. Si los semáforos están apagados, considere cada semáforo como si fuese una señal de Pare – deténgase completamente en las intersecciones y mire bien antes de seguir.
- No llame al 911 para preguntar sobre el corte de luz. En caso de pérdida de electricidad, use equipo a pilas o batería o radio de su automóvil para conocer las últimas instrucciones.

Puntos de reunión

Después de un desastre es posible que toda la familia regrese a casa. Es muy importante que usted se pongan de acuerdo del lugar de reunión en la comunidad donde usted pueda reunir a todos los familiares que viven con usted.

ANCIANOS Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Una persona anciana o con discapacidad puede tener muchos problemas cuando se produce una emergencia. Si ustedes saben cuáles son los desafíos



que pueden enfrentar y se preparan con anticipación, podrán enfrentar mejor el desastre y recuperarse más rápidamente.

Red de apoyo personal

La mejor manera de prepararse es establecer una red de apoyo personal. Una red de apoyo personal está formada por individuos que se comunicarán con usted en una emergencia para asegurar que usted está bien y prestarle ayuda en caso necesario. Esta red puede incluir amigos, compañeros de casa, familiares, parientes, asistentes personales, compañeros de trabajo y vecinos.

Usted y su red de apoyo personal deben comunicarse cuando salgan de la ciudad y cuando regresen y saber cuáles son las necesidades mutuas y cómo ayudarse en una emergencia. Usted podría ser responsable de los productos alimenticios y preparación, organización de reuniones de observación de vecinos, interpretación, etc.

Equipo médico de emergencia

Para seguridad y comodidad, las personas con necesidades especiales deben tener un paquete de suministros de emergencia listo y a la mano antes de que ocurra el desastre. Junte suministro suficiente para que dure por lo menos tres días.

- Junte los suministros médicos y generales que necesite en caso de evacuación, incluyendo medicamentos recetados (revise la fecha de expiración).
- Guárdelos en un envase fácil de transportar, por ejemplo una mochila o bolsa de tela.
- Asegure que su bolsa tenga una tarjeta de identificación.
- Ponga nombre a su equipo, por ejemplo, silla de ruedas, bastones o andaderas que pueda necesitar.

Conozca a sus vecinos

La colaboración con vecinos en una emergencia puede salvar vidas y propiedad. Reúnase con sus vecinos para planificar cómo coordinar el trabajo hasta que llegue la ayuda. Si usted es miembro de una organización de vecinos, por ejemplo asociación de hogares o grupo de cuidado contra crimen, presente un plan de preparación de emergencia como actividad nueva. Sepa cuáles son las habilidades especiales de los vecinos y considere cómo se puede ayudar a aquellos con necesidades especiales, tales como personas con discapacidades y personas ancianas.

¿Cómo puede prepararse usted?

BEBÉS, NIÑOS PEQUEÑOS Y NIÑOS

Los bebés y los niños requieren atención especial inmediatamente después de un desastre.



- En su paquete de suministro de emergencia debe incluir suficiente fórmula para el bebé, alimentos, pañales, biberones, juguetes y juegos para que los niños se sientan seguros y sanos por lo menos durante tres días después de un desastre.
- Si los niños van a la guardería, jardín infantil o escuela, es importante que los padres o custodios sepan qué procedimientos de emergencia tiene la escuela. Revise y ponga al día la información en la tarjeta de emergencia de su hijo/a.
- No se olvide de dar autorización a otra persona que viva cerca para que recoja a sus hijos de la escuela en caso que usted no pueda viajar a la escuela después de un desastre.
- Los padres deben informar a los vecinos cuando los niños están solos en casa para que los vecinos puedan cuidarlos en caso de un desastre mayor.

Maneras positivas para tratar a los niños después de un suceso de emergencia:

- Estimule a los niños a expresar sus temores. Déjelos que hagan preguntas y describan cómo se sienten. Escuche lo que ellos dicen, si es posible con el grupo familiar.
- Déles seguridad con amor. Dígales que están seguros, que todo estará bien y que la vida volverá a ser normal nuevamente.
- Déles información con palabras simples, de lo que está sucediendo.
- Énfatice que ellos no son responsables de lo ocurrido.
- Abrácelos y acarícelos frecuentemente.
- Estimúelos para que vuelvan a la escuela y discutan los problemas con los maestros y que vuelvan a jugar sus juegos, montar sus bicicletas y otras actividades de recreación.

ANIMALES DOMÉSTICOS Y GANADO

Cuando se prepare para una posible emergencia, no se olvide de incluir a los animales domésticos y el ganado. Estas son algunas ideas para



prepararse y proteger a sus animales durante un desastre.

- Pregunte a su veterinario qué tipo de evacuación debe seguir y cuál será el cuidado de emergencia de sus animales.
- Busque un lugar cerca de refugio de emergencia para animales: kennels, granjas vecinas, parques de ferias del estado y local, etc.
- Conozca las políticas y el personal de las autoridades de control animal local, además de los grupos sin fines de lucro de cuidado y rescate animal.
- Pida a sus vecinos y amigos que evacúen a sus animales si ocurre un desastre cuando usted esté lejos.
- Inscriba con licencia a sus animales; asegure que sus animales puedan ser identificados fácilmente para recuperarlos después de un desastre; y mantenga todas sus vacunas al día. Tómese fotos con sus animales para mostrar prueba de que le pertenecen si debe separarse de ellos durante un desastre.
- Tenga copias de los registros médicos de sus animales domésticos y ganado.
- Prepare un plan de evacuación para el ganado. Su plan debe incluir una lista de recursos tales como camiones, trailers (acoplados), pastizales y/o forraje que podría necesitar en una evacuación, además de una persona designada para abrir los portones y puertas con trabas y facilite la entrada al personal de emergencia. Asegure que todos los que viven, trabajan o alquilan espacio para ganado en su granja conozcan este plan.
- Si usted no se puede llevar los animales, ponga un cartel en un lugar alto y visible (en una ventana o puerta), para que los trabajadores de rescate sepan la raza y número de animales que quedaron en el lugar. Deje una cantidad abundante de comida y agua.
- Si su animal se pierde, llame inmediatamente o visite el refugio de animales más cerca o puesto de emergencia. Si usted encuentra un animal perdido, llame al refugio local de animales lo más pronto posible y prepárese para dar una descripción completa del animal (por ejemplo, color, raza, sexo) y el lugar donde se encuentra.

La influenza pandémica de 1918

continuación de la página 3

incansables, cerca de 8,500 residentes de Wisconsin murieron de influenza o de sus complicaciones hacia el final de 1918.

¿Podría suceder esto mismo hoy día? Sí, de acuerdo con el Dr. Jeffrey P. Davis, Oficial Médico Principal de Enfermedades Contagiosas y Epidemiólogo del Estado de Wisconsin. Pero el Dr. Davis dice que las muertes causadas por complicaciones de la influenza, tales como pulmonía, serían mucho menos ahora como resultado de tratamientos médicos modernos.

A pesar de los muchos adelantos de las ciencias médicas, los virus se diseminan y cambian de forma muy rápidamente. Esto hace prácticamente imposible pronosticar que cepas atacarán durante una próxima y amplia epidemia o preparar con tiempo vacunas para contrarrestarlas. Pero actualmente, hay maneras de pronosticar las cepas de los virus de influenza anual y tomar medidas para prevenir la enfermedad y tratar a las víctimas.

Gracias a medios de comunicación modernos, no tenemos que confiar de carteles en las calles o de información de puerta a puerta para dar a conocer los hechos como se hizo en 1918. A través de planes en Internet y en los medios de comunicación, dentro de minutos las agencias de salud pública pueden notificar a sus asociados médicos y al público sobre cualquier brote inminente de enfermedad. Juntos, pueden aconsejar al público qué hacer para protegerse.

Casi 90 años después del peor brote mundial de influenza, el consejo para prevenir la diseminación de la enfermedad es básicamente el mismo – lávese muy bien las manos, cubra su boca y nariz cuando tose o estornuda, aléjese de las personas que están enfermas y tome tiempo suficiente para recuperarse. Si usted es parte de la

población de alto riesgo para contraer complicaciones de la influenza, asegúrese de vacunarse antes de que comience la época de influenza. Pregunte a su doctor si es necesario ponerse la vacuna.

La influenza debilita al extremo de no poder levantarse, se sentirá terriblemente fatigado, con dolor del cuerpo y fiebre. Pero los síntomas deben aliviarse en tres a cuatro días. Sin embargo, si su temperatura es alta durante más de cinco días, si tiene problemas para respirar o si pertenece al grupo de alto riesgo debido a problemas de salud que tiene ahora; como por ejemplo, diabetes o cáncer, comuníquese con su doctor inmediatamente.

Igual como en la pandemia de 1918, algunas personas interpretan mal las causas de la influenza y creen que es posible contraerla durante el tiempo frío, cuando se abren las ventanas o si se queda con el cabello mojado. Otros recurren a remedios caseros tales como zinc, vitamina C, té de hierbas o ajo para prevenir o curar la influenza. La ciencia nos ha indicado que ninguno de estos remedios tiene un efecto comprobado sobre el virus que causa la influenza.

Las agencias de salud pública de Wisconsin permanecen a la vanguardia en la investigación y respuesta a enfermedades para ayudar a asegurar la salud y bienestar de todos. También dependemos de la gente de Wisconsin para que sean responsables de mantener un estilo de vida sana, que practiquen buena higiene y que cooperen con los departamentos de salud local y de tribus en sus esfuerzos para controlar la diseminación de enfermedades y educar a la comunidad sobre temas de salud. Juntos podemos lograr el objetivo de nuestro Plan de Salud Estatal “Gente sana en comunidades sanas de Wisconsin” (Healthy people in healthy Wisconsin communities).

Principales logros de salud pública en los Estados Unidos

Madres y bebés más sanos. Los trabajadores de salud pública enseñan a millones de madres la importancia que tiene una buena nutrición y estilo de vida sana. Estos programas de educación, junto con la disponibilidad de planificación familiar, antibióticos y mejor cuidado de salud, han disminuido la mortalidad en un 90% de mujeres embarazadas y bebés.

Vacunas. La vacuna ha hecho desaparecer la viruela y casi eliminado la poliomielitis en América del Norte y del Sur; y ha ayudado a controlar otras enfermedades infecciosas alrededor del mundo.

Alimentos mejores y más seguros. Al agregar importantes vitaminas y minerales tales como hierro, ácido fólico y yodo en nuestras comidas, las enfermedades causadas por mala nutrición casi han desaparecido en los Estados Unidos.

Control de enfermedades infecciosas. La salud pública ha desempeñado un importante papel reduciendo dramáticamente los brotes de enfermedades tales como tifoidea y cólera mediante mejoramiento de la higiene y agua más limpia.

Información de emergencia



Complete la información de contacto de emergencia para su familia y guárdela en un lugar visible. Asegure que todos los familiares, incluyendo niños, sepan dónde encontrarla. Planifique un lugar de reunión en caso que usted deba salir de la casa en una emergencia.

Vecino más cerca, amigo o pariente

Nombre _____

Ciudad _____

Estado _____

Teléfono día _____

Teléfono noche _____

Celular _____

Amigo o pariente de otra ciudad

Nombre _____

Ciudad _____

Estado _____

Teléfono día _____

Teléfono noche _____

Celular _____

Número trabajo

Padre _____

Madre _____

Otro _____

Números escuela

Nombre escuela _____

Teléfono escuela _____

Nombre escuela _____

Teléfono escuela _____

Números de emergencia

Policía _____

Bomberos _____

Hospital _____

Agencia local de salud pública _____

Servicios

Electricidad _____

Gas _____

Agua _____

Teléfono _____

Médico familiar

Nombre _____

Teléfono _____

Nombre _____

Teléfono _____

Veterinario familiar

Nombre _____

Teléfono _____

Información de salud y seguridad

Su departamento de salud local tiene folletos o información sobre preparación para emergencias, peligros domésticos y del medio ambiente, prevención de enfermedades, adicción, nutrición, seguridad con alimentos, cuidado prenatal, prevención de accidentes, inmunizaciones y análisis de agua de pozo. Busque el nombre y número de teléfono de su departamento de salud local en la última hoja de esta Guía y ponga un círculo como referencia fácil.

Además, muchas organizaciones y agencias de gobierno tiene valiosa información sobre preparación de emergencia, a menudo disponible en inglés y español. Los siguientes recursos pueden ser útiles:

Wisconsin Department of Health & Family Services
www.dhfs.wisconsin.gov
1-608-266-1251

Wisconsin Children's Hospital Poison Center
www.chw.org
1-800-222-1222

U.S. Centers for Disease Control & Prevention
www.cdc.gov
1-888-246-2675

U.S. Department of Homeland Security
www.ready.gov
1-800-BE-READY

Wisconsin Emergency Management
www.emergencymanagement.wi.gov
1-608-242-3232

Wisconsin Disaster and Safety Tips
<http://dhfs.wisconsin.gov/health/InjuryPrevention/Disaster>

U.S. Federal Emergency Management Agency
www.fema.org
1-800-480-2520

American Red Cross - National Headquarters
www.redcross.org
1-202-303-4498

Departamentos de Salud Local de Wisconsin

La siguiente lista también está disponible en la página Internet del departamento de salud local: <http://dhfs.wisconsin.gov/localhealth>

Adams County 608/ 339-4253	Forest County 715/ 478-3371	Milwaukee County	Pierce County 715/ 273-6755	Walworth County 262/ 741-3140	Winnebago County 920/ 232-3000
Ashland County 715/ 682-7028	Grant County 608/ 723-6416	• Cudahy 414/ 769-2239 x300	Polk County 715/ 485-8500	Washburn County 715/ 635-4400	• Menasha 920/ 967-5119
Barron County 715/ 537-5691	Green County 608/ 328-9390	• Franklin 414/ 425-9101	Portage County 715/ 345-5350	Washington County 262/ 335-4462	• Neenah 920/ 886-6155
Bayfield County 715/ 373-6109	Green Lake County 920/ 294-4070	• Greendale 414/ 423-2110	Price County 715/ 339-3054	Waukesha County 262/ 896-8430 800/ 540-3620	• Oshkosh 920/ 236-5031
Brown County 920/ 448-6400	Iowa County 608/ 935-2810	• Greenfield 414/ 329-5275	Racine County	Waupaca County 715/ 258-6300	Wood County 715/ 421-8911
• DePere 920/ 339-4054	Iron County 715/ 561-2191	• Hales Corners 414/ 529-6155	• Caledonia/ Mt Pleasant 262/ 835-6429	Wausara County 920/ 787-6590	
Buffalo County 608/ 685-4412	Jackson County 715/ 284-4301	• Milwaukee (City) 414/ 286-3521	• Racine (City) 262/ 636-9201		
Burnett County 715/ 349-7600	Jefferson County 920/ 674-7275	• North Shore 414/ 371-2980	• Western Racine County 262/ 763-4930		
Calumet County 920/ 849-1432	• Watertown 920/ 262-8090	• Oak Creek 414/ 768-6525	Richland County 608/ 647-8821		
Chippewa County 715/ 726-7900	Juneau County 608/ 847-9373	• Saint Francis 414/ 481-2300	Rock County 608/ 757-5442		
Clark County 715/ 743-5105	Kenosha County 262/ 605-6700	• Shorewood/ Whitefish Bay 414/ 847-2710	• Beloit 608/ 364-6630		
Columbia County 608/ 742-9227	Kewaunee County 920/ 388-7160	• South Milwaukee 414/ 768-8055	Rusk County 715/ 532-2299		
Crawford County 608/ 326-0229	La Crosse County 608/ 785-9872	• Wauwatosa 414/ 479-8936	Saint Croix County 715/ 246-8263		
Dane County 608/ 242-6520	Lafayette County 608/ 776-4895	• West Allis/West Milwaukee 414/ 302-8600	Sauk County 608/ 355-3290		
• Madison 608/ 266-4821	Langlade County 715/ 627-6250	Monroe County 608/ 269-8666	Sawyer County 715/ 634-4874		
Dodge County 920/ 386-3670	Lincoln County 715/ 536-0307	Oconto County 920/ 834-7000	Shawano County 715/ 526-4808		
Door County 920/ 746-2234	Manitowoc County 920/ 683-4155	Oneida County 715/ 369-6111	Sheboygan County 920/ 459-4382		
Douglas County 715/ 395-1304	Marathon County 715/ 261-1900	Outagamie County 920/ 832-5100	Taylor County 715/ 748-1410		
Dunn County 715/ 232-2388	Marinette County 715/ 732-7670	• Appleton 920/ 832-6429	Trempealeau County 715/ 538-2311		
Eau Claire City/County 715/ 839-4718	Marquette County 608/ 297-9116	Ozaukee County 262/ 284-8170	Vernon County 608/ 637-5251		
Florence County 715/ 528-4837	Menominee County 715/ 799-3861	Pepin County 715/ 672-5961	Vilas County 715/ 479-3656		
Fond du Lac County 920/ 929-3085					

CENTROS DE SALUD DE TRIBUS

Bad River Tribal Health Center
Odanah
715/ 682-7137

Forest County Potawatomi Health and Wellness Center
Crandon
715/ 478-4300

Great Lakes Inter-Tribal Council
Lac du Flambeau
715/ 588-3324

Ho-Chunk Health Care Center
Black River Falls
715/ 284-9851
and
Ho-Chunk House of Wellness
Baraboo
(608) 355-1251

Lac Courte Oreilles Community Health Center
Hayward
715/ 634-4795

Menominee Tribal Clinic
Keshena
715/ 799-3361

Oneida Community Health Center
Oneida
920/ 869-2711

Peter Christensen Health Center
Lac du Flambeau
715/ 588-3371

Red Cliff Community Health Center
Bayfield
715/ 779-3707

St. Croix Health Center
Hertel
715/ 349-8554
877/ 455-1901
(Toll-Free)

Sokaogon Chippewa Community Health Clinic
Crandon
715/ 478-5180

Stockbridge-Munsee Health & Wellness Center
Bowler
715/ 793-4144

Escrito y publicado por
The Wisconsin Department of Health and Family Services
Division of Public Health
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701

<http://dhfs.wisconsin.gov/preparedness>

Pagado por
Public Health Preparedness and Response to Bioterrorism
Fondos Federales de Acuerdo Cooperativo
Administrador por
Centers for Disease Control and Prevention



Impreso en papel 100% reciclable